క్లుప్తంగా

పశు సంరక్షణకు టీకాలు



పిల్లారికుప్పంలో పశువులకు టీకాలు వేస్తున్న పశువైద్య సిబ్బంది

గుడిపాల: పశువులు వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు పాడి రైతులు వాధి నిరోధక టీకాలను వేయించాలని పశువైద్యాధికారి సాయిసుధ సూచించారు. శుక్రవారం పిల్లారికుప్పం గ్రామంలో లంపీస్కిన్, ముద్ద చర్మ వ్యాధుల నివారణ కోసం పశువులకు టీకాలు వేశారు. ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పశువులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని తెలిపారు. మొత్తం 210 ఆవులకు టీకాలు వేసినట్లు పేర్కొన్నారు. వెటర్నరీ సిబ్బంది అబ్దుల్లా పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ వద్దు జ్యూట్ బ్యాగులే మేలు



వారపు సంతలో జ్యూట్ బ్యాగులు విక్రయం

పలమనేరు: ప్లాస్టిక్ కవర్లు కాకుండా జ్యూట్ బ్యాగులను వాడాలని పలమనేరు మున్సిపల్ కమిషనర్ రమణారెడ్డి తెలిపారు. ఆయన శుక్రవారం జేఆర్‌వై కాంప్లెక్స్‌లో మెప్మా మహిళల ఆధ్వర్యంలో జ్యూట్ బ్యాగుల విక్రయ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. వాటిని వారపు సంతలో విక్రయించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ కవర్ల వినియోగం వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటోందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ జ్యూట్ బ్యాగులను వాడాలన్నారు. అనంతరం ఆయన ఏరియా ఆస్పత్రిని తనిఖీ చేశారు. రోగులకు అందుతున్న సేవలు, భోజనం, పారిశుద్ధ్యం, ఓపీ సేవలను పరిశీలించారు. ఆయన మున్సిపల్ మేనేజర్ ఖాదర్‌మొహిద్దీన్, మెప్మా మేనేజర్ బాబా, ఆస్పత్రి డెవలప్‌మెంట్ కమిటీ సభ్యులు నాగరాజు, నాయకులు సుబ్రమణ్యం గౌడు, గిరిబాబు, కుట్టి పాల్గొన్నారు.

వైద్యసేవలను సద్వినియోగం చేసుకోండి



గుడిపాల: వైద్య పరీక్షలు చేస్తున్న సిబ్బంది

గుడిపాల: గ్రామాల్లో అందించే వైద్యసేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని బొమ్మసముద్రం వైద్యాధికారి రష్మిత అన్నారు. శుక్రవారం ఏఎల్‌పురంలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గతంలో ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే మండల కేంద్రాలకు వచ్చేవారని.. ప్రస్తుతం మీ గ్రామంలోకే వైద్యసేవలు తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు. అనంతరం షుగర్, బీపీ, గర్భిణులకు చికిత్సలు చేసి ఉచితంగా మందులను పంపిణీ చేశారు. ఇంటికే పరిమితమైన వారి ఇళ్లవద్దకు వెళ్లి వైద్యం అందించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యసిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎవరిదీ నిర్లక్ష్యం ?



ఎంపీడీఓ కార్యాలయ ఆవరణలో నిరుపయోగంగా ఉన్న ఈ-ఆటోలు, (ఇన్‌సెట్) వాటర్ ఫిల్టర్ యంత్రం

గుడిపాల: ప్రజా అవసరాల కోసం లక్షలాది రూపాయలతో కొనుగోలు చేసిన విలువైన యంత్ర సామగ్రి నిరుపయోగంగా పడి ఉంది. అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఎందుకూ పనికిరాకుండా మూలన చేరి మూలుగుతున్నాయి. గుడిపాల మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయం ఆవరణలో చెత్తసేకరణ కోసం వినియోగిస్తున్న ఈ-స్కూటర్లు, ఈ-ఆటోలు, వాటర్ ఫిల్టర్‌కు సంబంధించిన పరికరాలు ఎక్కడపడితే అక్కడ పడేశారు. దీంతో అవి ఎండకు ఎండుతూ.. వానకు తడుస్తూ పాడైపోతున్నాయి. లక్షలాది రూపాయల నిధులతో కొనుగోలు చేసిన వీటిని ఎందుకు నిరుపయోగంగా పడేశారో తెలియని పరిస్థితి. చిన్నచిన్న మరమ్మతులకు గురైన వాటిని బాగు చేయించి వినియోగంలోకి తీసుకురావాలనే ఆలోచన కూడా ఎవరూ చేయడం లేదు. ఒకవేళ ప్రజా అవసరాలకు వద్దనుకుంటే వేలం నిర్వహిస్తే కనీసం ప్రభుత్వానికి ఆదాయమైన సమకూరుతుందని పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



న్యాయం చేయాలి

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): తమ పూర్వీకులు నుంచి వచ్చిన భూమి విషయంలో అధికారులు దౌర్జన్యం చేశారని చిత్తూరు నగరం మంగసముద్రానికి చెందిన ప్రభావతి ఆరోపించారు. చిత్తూరు నగరంలోని ప్రెస్‌క్లబ్‌లో శుక్రవారం ఆమె విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. చిన్నబ్బనాయుడు నుంచి 1971లో మంగసముద్రంలోని భూమిని కొనుగోలు చేశామన్నారు. కొనుగోలు చేసిన భూమిని భాగ పరిష్కారం చేసుకున్నామన్నారు. ఈ భూమిలో పాతిన రాళ్లను అధికారులు దౌర్జన్యంగా తొలగించారని తెలిపారు. ఆ భూమి మాకే కావాలని.. కలెక్టర్ న్యాయం చేయాలని ఆమె కోరారు.

టీబీతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి

పలమనేరు: టీబీ వ్యాధిపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా టీబీ అధికారి వెంకటప్రసాద్ తెలిపారు. ఆయన శుక్రవారం కొలమాసనపల్లి పీహెచ్‌సీలో టీబీపీఐ వైద్య సిబ్బందికి అవవాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. టీబీ వ్యాధి లక్షణాలు, నివారణ చర్యలు, ప్రభుత్వ ఆస్పతుల్లో అందే వైద్య సేవలపై ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు. డాక్టర్ అనొఖి, సీహెచ్‌వో విజయకుమారి, ఎంపీహెచ్‌ఎస్ మధు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అమ్మవారి అలయానికి గోదానం

చిత్తూరురూరల్(కాణిపాకం): చిత్తూరు గిరింపేటలో వెలసిన జగజ్జనని శ్రీ దుర్గాంబ దేవస్థానానికి ఓ దాత ఒంగోలు జాతికి చెందిన ఆవు-దూడను దానంగా అందించారు. శుక్రవారం ఐరాల మండలం పాలకల సంతగేటు గ్రామానికి చెందిన నిర్మలమ్మ, తారకరామిరెడ్డి దంపతులు ఈ మేరకు ఆలయ ప్రాంగణంలో గోపూజ నిర్వహించి ఆలయ అధికారులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గోదాతలు మాట్లాడుతూ సకల దేవతలకు నిలయమైన గోమాతకు భక్తుల సౌకర్యార్థం ప్రతినిత్యం పూజలు నిర్వహించుకోవడానికి అమ్మవారి ఆలయానికి కానుకగా ఇచ్చామన్నారు. అనంతరం దాతలకు ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం ఈఓ తిమ్మారెడ్డి, అర్చకులు అమ్మవారి దర్శనం కల్పించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ మాజీ చైర్మన్లు వీకే విశ్వనాథం, డి.కృష్ణమూర్తి, పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.



గోవు, దూడను దానం చేస్తున్న దాతలు

ఆలయ ధర్మకర్త రాధమ్మ మృతి

బంగారుపాళెం: మండలంలోని వజ్రాలపురం బోయకొండ గంగమ్మ ఆలయ ధర్మకర్త రాధమ్మ శుక్రవారం అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. బొమ్మాయిపల్లెకు చెందిన కృష్ణప్ప, ఆయన భార్య రాధమ్మ వజ్రాలపురం బోయకొండపై అమ్మవారి ఆలయాన్ని నిర్మించారు. రాధమ్మ అమ్మవారి పరమభక్తురాలు. వీరి ఆధ్వర్యంలో ఆలయాభివృద్ధికి కృషి చేశారు. రాధమ్మ(70) వృద్ధాప్యంతో పాటు అనారోగ్య కారణంగా మృతి చెందారు. రాధమ్మ మృతి పట్ల ఆలయ సిబ్బంది, కమిటీ సభ్యులు, పలువురు గ్రామస్తులు సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు.



రాధమ్మ(ఫైల్)

కల్పవృక్ష వాహనంపై కల్యాణరాముడు





టి.పుత్తూరు భక్తిశ్రద్ధలతో సీతారామలక్ష్మణుల ఉయ్యాల సేవ, కల్పవృక్ష వాహనంలో అలరారుతున్న కల్యాణరాముడు

- భక్తిప్రపత్తులతో ఊంజల్‌సేవ

తవణంపల్లె: మండలంలోని టి.పుత్తూరు కోదండ రాముల దేవస్థానం వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం రాత్రి కల్పవృక్ష వాహన సేవను వైభవంగా నిర్వహించారు. ఉదయం ఆలయంలో అర్చకులు సీతారామలక్ష్మణులు, ఆంజనేయస్వామికి అభిషేకం ప్రత్యేక అలంకరణ, పూజలు నిర్వహించి ధూపదీప నైవేద్యం సమర్పించారు. పూజలు ముగిసిన తర్వాత భక్తులు ప్రసాదాలు అందించారు. అనంతరం ఉభయదారులచే అర్చకులు స్వామికి తిరుమంజనం, పాలాభిషేకం చేయించి మొక్కులు తీర్చుకొన్నారు. సాయంత్రం ఆలయ ఆస్థాన మండపంలో సీతారామ లక్ష్మణులకు ఉభయదారులచే ఊయలసేవ నిర్వహించారు. ఉభయదారులు స్వామికి పూజాసామగ్రి, సుగంధపరిమళ పుష్పాలు, ప్రసాదాలు, గజమాలలు, వస్త్రాలను తీసుకొచ్చి సమర్పించారు. అర్చకులు వేదమంత్రాలు పఠనం చేస్తూ స్వామికి పూజాకైంకర్యాలు నిర్వహించి నైవేద్యం సమర్పించారు. భక్తులకు స్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

కల్పవృక్షంపై కటాక్షించిన సీతాపతి..

కోదండరామాలయంలో శుక్రవారం రాత్రి కల్పవృక్ష వాహన సేవ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఉభయదారులు స్వామికి గజమాలలు, పూజాసామగ్రి, సుగంధపరిమళ పుష్పాలు, ప్రసాదాలు, గజమాలలు, పట్టువస్త్రాలను మంగళవాయిద్యాలతో ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చారు. వేదపండితులచే ఉత్సవమూర్తికి అభిషేకం, అలంకరణ, పూజలు చేయించారు. విద్యుద్దీపాలు, సుగంధపరిమళ పుష్పాలతో సుందరంగా అలంకరించిన కల్పవృక్షంపై కల్యాణరాముడు కొలువై మాడవీధుల్లో ఊరేగుతూ భక్తులను కనువిందు చేశారు. భక్తులు స్వామికి ఇంటింటా కొబ్బరికాయలు కొట్టి, కర్పూర హారతులిచ్చి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

నేడు తెప్పోత్సవం

కోదండరాముల దేవస్థానంలో బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం ఉదయం స్వామికి తిరుమంజనం, పాలాభిషేకం, సాయంకాలం ఊంజల్ సేవ, రాత్రిలో ఉభయదారులచే పుష్కరిణిలో తెప్పోత్సవ కార్యక్రమం వైభవంగా జరుగుతుందని ఆలయ వంశపారంపర్య ధర్మకర్త సిద్ధేశ్వర రెడ్డి తెలిపారు.

చంద్రన్న బీమా.. కనిపించని ధీమా!

- 14 నెలలు గడుస్తున్నా దరఖాస్తులను స్వీకరించని ప్రభుత్వం
- గాలిలో కలిసిన చంద్రన్న బీమా
- గత ప్రభుత్వంలో వైఎస్సార్ బీమాతో పేద కుటుంబాలకు ఆసరా
- ఇప్పటికీ తెరుచుకోని వెబ్‌సైట్

అధికారం కోసం ఎన్నికల ముందు అలివి కానీ హామీలివ్వడం.. సీట్లో కూర్చోగానే హామీలను విస్మరించడం సీఎం చంద్రబాబుకు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. గతంలో 2014 సమయంలో కూడా అలివి కానీ హామీలిచ్చి గద్దెనెక్కిన తర్వాత వాటిని తుంగలో తొక్కారు. 2024 ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చి గద్దెనెక్కిన కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి పద్నాలుగు నెలలు గడుస్తున్నా ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చలేకపోతోంది. పథకాల పేర్ల మార్పుతోనే సరి పెట్టుకుంటున్నారు. కనీసం కుటుంబాల్లో చనిపోయిన వారికి ఇస్తామన్న చంద్రన్న బీమా పథకం అమలు చేయడంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తోంది. కుటుంబ పెద్దను కోల్పోయిన పేద కుటుంబాలు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

ఐరాల: కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సంక్షేమ పథకాల పేర్లు మార్పుపై పెట్టిన శ్రద్ధ.. అమలులో నిర్లక్ష్యం కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. పేర్ల మార్పులో ఆర్భాటం తప్పిస్తే ఆచరణలో శూన్యం. బీమా పథకానికి చంద్రన్న బీమాగా పేరు మార్చి సరిపెట్టుకున్నారు. ఇప్పటి వరకు పథకం విధి విధానాలు ప్రకటించలేదు. సహజ మరణానికి రూ.5 లక్షలు, ప్రమాదవశాత్తు మరణిస్తే బాధిత కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షలు అందిస్తామని ఎన్నికల ముందు ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. గద్దెనెక్కిన ఏడాది పూర్తి చేసుకుని సంబరాలు చేస్తున్నారే కానీ పథకం అమలు పట్టించుకోవడంపై ప్రజల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

ప్రారంభం కాని వెబ్‌సైట్..

2024 మే తర్వాత కూటమి ప్రభుత్వం వైఎస్సార్ బీమా పథకం వెబ్‌సైట్‌ను తొలగించింది. ఆ తర్వాత చంద్రన్న బీమాగా మార్చినా వెబ్‌సైట్‌ను ప్రారంభించలేదు. మృతి చెందిన కుటుంబాల నుంచి క్లెయిమ్‌లను స్వీకరించేందుకు మార్గదర్శకాలు కూడా ఇవ్వలేదు. బీమా దరఖాస్తులను స్వీకరించేందుకు ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ఆదేశాలు లేవని సచివాలయ సిబ్బంది చెబుతున్నారు. దీంతో కుటుంబ యజమానులను కోల్పోయిన బాధితులు బీమా కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.



చంద్రన్న బీమా పథకం లోగో

గత వైఎస్సార్‌సీపీ హయాంలో..

గత వైఎస్సార్‌సీపీ హయాంలో పేద, బడుగు, బలహీన వర్గాల కుటుంబాల్లో 18 నుంచి 50 ఏళ్లలోపు, 50 నుంచి 60 ఏళ్ల వారు మృతి చెందితే రూ.లక్ష నుంచి రూ.5 లక్షల వరకు వైఎస్సార్ బీమా మంజూరయ్యేది. మృతి చెందిన వెంటనే వలంటీర్లు, గ్రామ సచివాలయ సిబ్బంది మృతుడి ఇంటికి వెళ్లి అంత్యక్రియల కోసం తక్షణ సాయంగా రూ.10 వేలు ఇచ్చేవారు. మిగతా సొమ్ము 15 రోజుల్లో నామినీ పేరుతో బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమ అయ్యేది. ఈ బీమా సొమ్ము కోసం ప్రభుత్వమే బీమా ప్రీమియం చెల్లించేది. తద్వారా పేద కుటుంబాలకు సత్వర సాయం అందేది. ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం ఆ పథకాన్ని గాలికి వదిలేసింది. ఇప్పటికైనా పాలకులు, అధికారులు స్పందించి ఈ పథకాన్ని అమలు చేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

విద్యార్థులా.. బాల కార్మికులా ?





కోడిగుడ్ల ట్రేలను తీసుకొస్తున్న గంగనపల్లె ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు

చిత్తూరు కలెక్టరేట్: పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి బడికి వచ్చిన విద్యార్థుల చేత పనులు చేపిస్తూ బాల కార్మికులుగా మారుస్తున్నారు. నగరంలోని గంగనపల్లి ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలకు శుక్రవారం కోడిగుడ్లు సరఫరా చేసే వాహనం వచ్చింది. ఆ వాహనం నుంచి కోడిగుడ్లను పాఠశాలలో పెట్టాల్సిన బాధ్యత మరొకరిపై ఉన్నప్పటికీ అక్కడ చదువుతున్న విద్యార్థుల చేత కోడిగుడ్ల ట్రేలను మోపించారు. ఈ సన్నివేశాన్ని చూసిన పలువురు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు అక్కడి ఉపాధ్యాయుల తీరు పట్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఫొటోలను తీసి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆ పాఠశాల హెడ్‌మాస్టర్ తీరు పట్ల విమర్శలు గుప్పించారు. సంబంధిత పాఠశాల హెచ్‌ఎంపై విద్యాశాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని తల్లిదండ్రులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఓపెన్ స్కూల్ అడ్మిషన్లపై అవగాహన



మాట్లాడుతున్న ఎంఈఓ నాగేశ్వర్‌రావు

బంగారుపాళెం: బడి మానేసిన వారికి ఓపెన్ స్కూల్ ఓ వరమని మండల విద్యాశాఖాదికారి నాగేశ్వర్‌రావు అన్నారు. శుక్రవారం బంగారుపాళెం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో ఓపెన్ స్కూల్ అడ్మిషన్లపై మండలంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులకు శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 2025–26 విద్యాసంవత్సరానికి సంబంధించి 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ తరగతుల్లో ప్రవేశాలు పొందడానికి నోటిఫికేషన్ విడుదలైందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అడ్మిషన్లు ఎలా చేయాలనే అంశంపై అవగాహన కల్పించారు. పాఠశాలల పరిధిలో పదో తరగతి చదివి నిలిచిపోయిన వారిని గుర్తించి ఓపెన్ స్కూల్‌లో చేర్పించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. పదో తరగతిలో చేరేందుకు 14 ఏళ్లు, ఇంటర్‌లో చేరేందుకు 10వ తరగతి పాసై, 15 సంవత్సరాలు నిండిన వారు అర్హులన్నారు. ఓపెన్ స్కూల్ ప్రవేశాలు పొందడానికి ఈ నెల 31వ తేదీలోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. సార్వత్రిక విద్యను సద్వినియోగం చేసుకునేలా చూడాలని తెలిపారు.

గురకతో దందా!



- జిల్లాలో గాండ్రిస్తున్న గురక సమస్య
- పెరుగుతున్న కేసులు
- నివారణ పేరుతో మెడికల్ దందా
- పట్టించుకోని అధికారులు

గురక సమస్యకు చెక్ పెడతామని మెడికల్ మాఫియా రెచ్చిపోతోంది. ప్రకటనలతో హోరెత్తిస్తోంది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా బాధితులను బోల్తాకొట్టిస్తోంది. ఆ ప్రకటనలకు మురిసిపోయి చాలామంది జేబులు ఖాళీ చేసుకుంటున్నారు. వేలాది రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి చేతు లు కాల్చుకుంటున్నారు. తీరా గురక సమస్య తీ రక మోసపోయామని తెలుసుకుని తలలు పట్టుకుంటున్నారు. దీనికి తోడు గురక నివారణకు సంబంధించి కొన్ని మిషన్లు కూడా మార్కెట్లోకి వస్తున్నాయి. ఇలాంటి వాటిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): గురక సమస్యతో ఎందరో నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటారు. అధిక బరువు గురకకు ఒక కారణంగా చెబుతున్నారు. గురక సాధారణ సమస్యే అయినా.. అది కొందరికి ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం కూడా ఉందని నిపుణుల చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యను తేలిగ్గా తీసుకోవద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు. నివారణ పేరుతో మెడికల్ దందాకు బలికావొద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

గాఢ నిద్ర అసాధ్యం

నిద్రపోతున్నప్పుడు ఒకలా వేధిస్తే.. మేల్కొన్నప్పుడు ఇంకోలా బాధిస్తుంది. రాత్రిపూట గురక వల్ల గాఢనిద్ర అసాధ్యం. పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతి లభించదు. ఇట్టే తెల్లవారిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. అయిష్టంగా మంచం దిగుతాం. ఆ నిస్సత్తువ రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తూనే ఉంటుంది. ఇవన్నీ 'స్లీప్ ఏప్నియా' లక్షణాలే. ఇది చాలా తీవ్రమైన రుగ్మత. తరచూ శ్వాస ఆగిఆగి కొనసాగుతుంది. నిద్రిస్తున్నప్పుడు పై వాయునాళం (అప్పర్ ఎయిర్‌వే) పదేపదే ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే స్లీప్ ఏప్నియాను ఎవరూ ఒక రోగంగా గుర్తించడం లేదు. చికిత్స కోసం వైద్యుల దగ్గరికి కూడా వెళ్లడం లేదు. పెద్దల్లో 25 నుంచి 50 శాతం మందికి ఈ సమస్య ఉంటుందని ఓ అంచనా.

లక్షణాలు ఇలా..

- పెద్దగా గురక.. నిద్రలో శ్వాసపరమైన ఇబ్బందులు
- నోరు పొడిబారిపోయి నిద్ర మధ్యలో మేల్కొనడం
- ఉదయం పూట తలనొప్పి
- నిద్రలేమి సమస్య
- పగటివేళల్లో మగత (హైపర్ సోమ్నియా)
- ఏకాగ్రత లేకపోవడం
- చిరుకోపం, అసహనం
- నిరాసక్తత

నిర్లక్ష్యం చేస్తే..

స్లీప్ ఏప్నియాకు చికిత్స అందకపోతే ఎన్నో ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంలో నష్టాలపాలవుతారు. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ఇక శరీర వ్యవస్థ విషయానికొస్తే.. జీవక్రియ మందగిస్తుంది. గుండె కవాటాలు, మెదడు కవాటాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిస్‌ఫంక్షన్, పల్మనరీ హైపర్‌టెన్షన్, టైప్-2 మధుమేహం, నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ మొదలైన వ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల స్లీప్ ఏప్నియాను గుర్తించిన వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం ఈ సమస్యకు మూల కారణాలు. ముక్కు దిబ్బడ, ఒబేసిటీ హైపోవెంటిలేషన్ సిండ్రోమ్, గుండె రుగ్మతలు, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, డయాబెటిస్ మెలిటస్ లాంటివి కూడా స్లీప్ ఏప్నియాకు దారితీస్తాయి.

నివారణ ఇలా..

సమస్య దశను బట్టి చికిత్స మొదలవుతుంది. బరువు తగ్గడం, నిత్య వ్యాయామం, నిద్ర విధానంలో మార్పులు, మద్యపానం, డ్రగ్స్ తదితర దురలవాట్లను దూరం పెట్టడం.. సమస్యను అధిగమించడంలో కొంతమేర సాయపడతాయి. రోగ లక్షణాలను బట్టి వైద్యులు మందులను సిఫారసు చేస్తారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పైవాయు నాళానికి శస్త్ర చికిత్స చేస్తారు. హాయిగా నిద్ర పోవాలంటే..సుఖవంతమైన నిద్రకు ఒకటే మార్గం. జీవన శైలిలో మార్పులు చేసుకోవడమే.



చికిత్స చేస్తున్న వైద్యులు

ఇవి చేస్తే మేలు

- రోజూ అరగంటైనా వాకింగ్ చేయాలి
- మధ్యాహ్నం తరువాత కాఫీ, టీలు వద్దు
- మంచాన్ని నిద్రకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మంచం మీద కూర్చుని ల్యాప్ టాప్‌లో పనిచేసుకోవడం, మొబైల్ చూడడం, పుస్తకం చదవడం వంటి పనులు చేయొద్దు
- పడకగదిలో తక్కువ వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవాలి
- పెద్ద శబ్దంతో మ్యూజిక్ వద్దు
- ధూమపానం, మద్యపానం తదితర అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి
- పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే తినడం పూర్తిచేయాలి
- రాత్రిపూట వ్యాయామం, వాకింగ్ వద్దు

వైద్యులను సంప్రదించాలి



గురకను తీవ్రమైన జబ్బుగానే పరిగణించాలి. ఇతర సమస్యలు లేనప్పుడు, గురక తాత్కాలికంగా ఉంటుంది. కానీ స్లీప్ ఏప్నియా వల్ల దీర్ఘకాలం వెంటాడుతుంది. నిద్రలో సగానికి సగం సమయం గురక పెట్టే వాళ్లకు గుండె జబ్బులు దరి చేరే ఆస్కారం మరింత ఎక్కువ. గురకతోపాటుగా బీపీ, మధుమేహం, ఊబకాయం కూడా ఉంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. సొంత వైద్యం వద్దు.

–నందీశ్వర్‌రెడ్డి, పల్మనాలజిస్ట్(అపోలో), జిల్లా ప్రభుత్వాస్పత్రి, చిత్తూరు